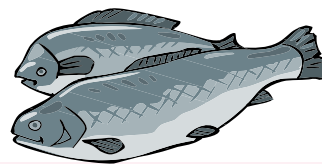
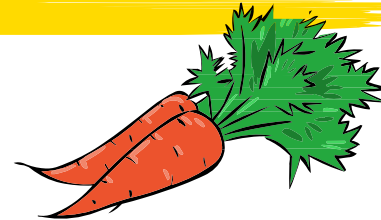




PRACOVNÍ LIST

Oběd

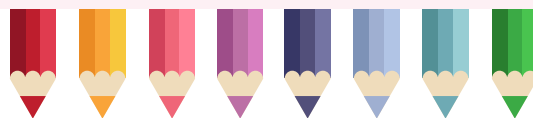


Jako každé jiné jídlo oběd by měl být vyvážený tak, aby nám dodal energii, sílu, vitamíny a minerální látky.

Obědváte ve školní jídelně či doma nebo si místo oběda kupujete dobroty v obchodě? Oběd je důležitou součástí dne, rozhodně bychom ho neměli vynechávat nebo šidit.

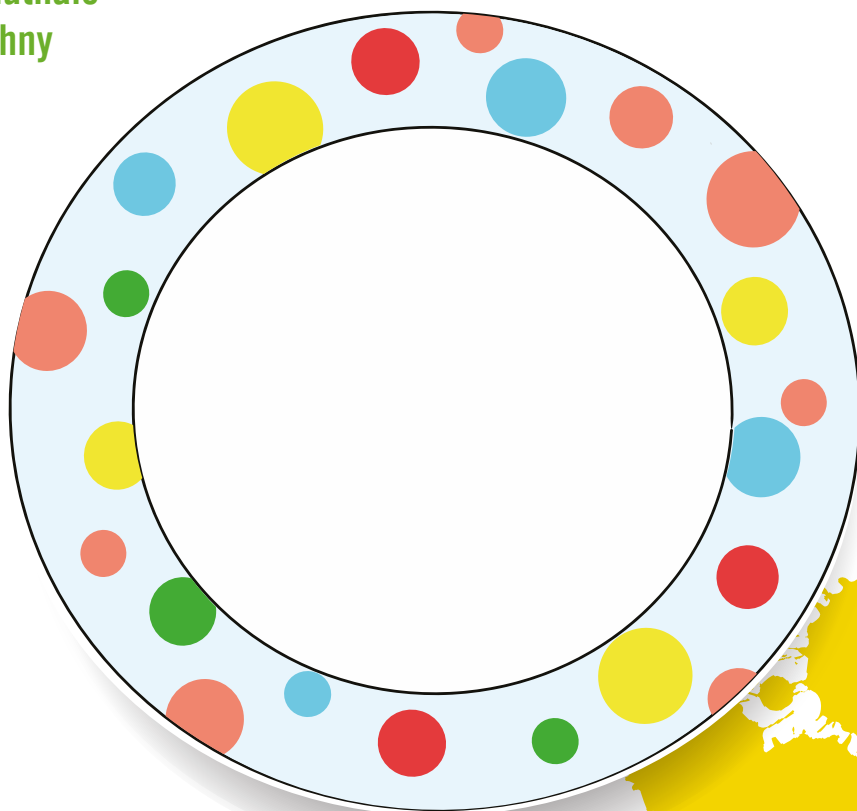
A co by na našem talíři mělo být? Podívej se na obrázek zdravého talíře. Na talíři by měly být všechny důležité živiny:

- sacharidy ve žlutém políčku (pečivo, rýže, těstoviny, brambory) - ty nám dávají energii
- bílkoviny a zdravé tuky v modrém políčku (maso, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy) – ty nám dávají sílu
- zelenina a ovoce v růžové a zeleném políčku – ty nám dodávají vitamíny, minerální látky a vlákninu
- vhodný nápoj – nejlepší je voda



1 ÚKOL:

Domaluj si na prázdný talíř, co by ti chutnalo k obědu tak, aby oběd obsahoval všechny důležité živiny.



2 ÚKOL:

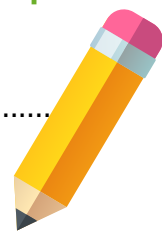
Kamarád Bingo u oběda nechal celé maso na talíři. Polévku nedojedl, takže obědval jen houskové knedlíky s omáčkou. Po cestě z oběda si ještě koupil limonádu a sáček chipsů.

? Co je na jeho obědě správně

.....

? Co je na jeho obědě špatně

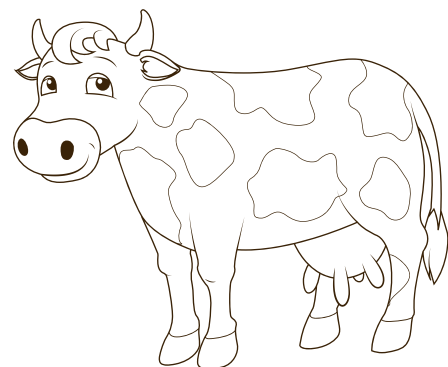
.....



3 ÚKOL:

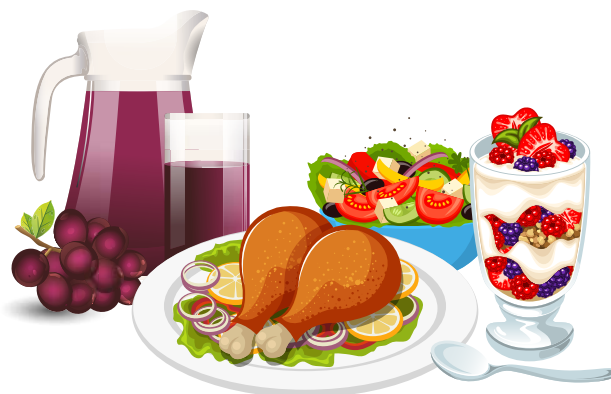
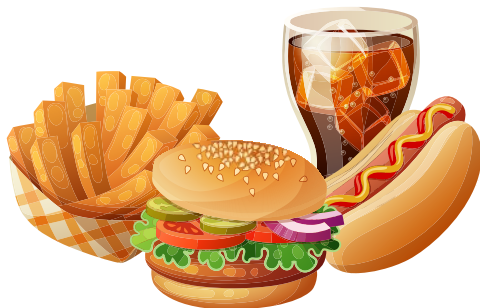
Vyber správnou odpověď. Jak se říká masu, které je z krávy?

- kravské a telátkovské
- hovězí a telecí
- kravičkové a telátkové



4 ÚKOL

Přeškrtni oběd, který není vhodný:



5 ÚKOL

Na talíř nakresli oběd z potravin, které najdeš ve zjednodušené osmisměrce (slova jsou umístěna jen v řádku zleva doprava):

A	L	K	M	Č	Č	O	Č	K	A
S	R	R	A	J	Č	E	M	V	D
O	O	K	U	R	K	A	M	E	A
L	A	V	E	J	C	E	E	S	U
V	O	D	A	A	S	R	M	K	L

NÁPOVĚDA: čůčka, vejce, okurka, rajče, voda

